

老師：雷淑銘

書名：多 1 分鐘樂觀，少 60 秒煩惱

作者：蔣慧瑜

出版社：青源



分享：

很喜歡「半杯水」的故事。有人看到杯子裡只有剩下半杯水，就會愁眉不展，擔心水快喝光，就會乾旱而死。然而，同樣只有半杯水，有些人卻心懷感恩，慶幸還有半杯水，可幫助他們渡過難關，不致脫水而亡。這故事充分反映了樂觀正面態度的重要，它是讓我們冷靜思考，不被焦慮打倒的最佳鑰匙。

很推介這本書給你們，作者用了許多深入淺出，輕鬆有趣的方法去展述樂觀態度的重要及如何運用樂觀、正面的態度去解決困難。

看完這本書，深深感受以下說話的真確：

「世界猶如一面鏡子：朝它皺眉它就朝皺眉，朝它微笑它也朝你微笑。」

因此，多抱樂觀感恩的態度，多懷抱笑臉欣賞生命中遇見的人、事物，頓然會感受到生命中的重擔也輕鬆得多。這也正好呼應了心理學上所指的：「動作創造情緒、心境導引行為、行為產生結果。」

書中，作者更有趣地分享了「盲目比較」的「後遺症」。其實，每個人的「花期」也不同，不必焦慮有人比你提前擁有！深信世上沒有人是十全十美的，但我們各人也是獨一無二的。若我們一同活出「獨特人生，精彩滿分（fun）」吧！